

Retningslinjer for mobil og sosiale medier ved Kringlebotn skole

FAU oppfordrer til at retningslinjene løftes frem jevnlig av både skolen, trinnkontakter og FAU. Vi anbefaler at retningslinjene gjennomgås minimum årlig for å sikre at temaet forblir relevant og aktuelt. Bakgrunnen for retningslinjene finner du på neste side.

1. Ingen smarttelefon i barneskolen

FAU støtter initiativet *Smarttelefonfri barndom 2030* ([kilde](#)), og har som mål at Kringlebotn skole innen 2030 skal være en skole der barn i hovedsak ikke har smarttelefon.

👉 Vi anbefaler foresatte å velge enkle mobiltelefoner (f.eks. tastetelefon) eller telefonklokke dersom det er behov for kontakt.

2. Skjermfrihet i sosiale sammenhenger

Barn skal få mulighet til å være fullt til stede i sosiale settinger.

👉 Ved arrangementer både i skolens regi og på fritiden, oppfordrer vi til at telefoner legges bort. Foreldre kan bidra ved å avtale dette på forhånd og vise god praksis.

3. Vent med sosiale medier til etter barneskolen

Bruk av sosiale medier kan føre til utenforskap, uønsket eksponering, gruppepress og konflikter.

👉 Vi anbefaler at barn ikke oppretter kontoer på sosiale medier i barneskolealder, og at aldersgrenser overholdes.

4. Unngå chat-grupper for barn med smarttelefon

Chat-grupper skaper ofte mange varsler, gruppepress og forventning om å være tilgjengelig.

👉 Vi anbefaler at barn unngår chat-grupper på barneskolen. På eldre trinn kan kommunikasjon skje via samtale eller SMS på en enkel telefon.

Bakgrunn for retningslinjer

Foreldreundersøkelsen 2025

Grunnet økt oppmerksomhet rundt hvordan smarttelefoner og sosiale medier påvirker barns utvikling, ønsket FAU ved Kringlebotn skole å vurdere behovet for retningslinjer. Flere skoler i nærområdet har laget egne veiledere, og mange foresatte ved Kringlebotn har henvendt seg til FAU med ønske om felles retningslinjer for mobil og sosiale medier. For å få et godt grunnlag gjennomførte FAU en spørreundersøkelse blant foresatte i november 2025. FAU har fått lov å bruke undersøkelse og retningslinjer utviklet av FAU ved Midttun skole som utgangspunkt for vårt arbeid ([kilde](#)).

FAU anbefaler en smarttelefonfri hverdag for barn født i 2016 eller senere. Dette bygger på svarene fra undersøkelsen, samt et ønske om å samkjøre med nærliggende skoler, som Ulsmåg skole, Midttun skole og Nattland skole, som har valgt samme anbefaling for 1.–4. trinn.

Vi mottok 216 svar fra foresatte via Vigilo. Resultatene viser følgende:

Tydelig støtte for felles retningslinjer:

- 83 % ønsker felles regler for mobil- og skjermbruk ved Kringlebotn skole.
- 95 % mener sosiale arrangementer – både i skolens regi og på fritiden – bør være uten smarttelefon.
- 89 % ønsker at aldersgrenser for sosiale medier overholdes.
- 82 % mener barn med telefon bør unngå å opprette meldings- eller chatgrupper.

Ønske om utsettelse av smarttelefon:

- 60 % mener barn bør få smarttelefon først etter barneskolen.
- 94 % av foresatte på 1.–2. trinn støtter en smarttelefonfri barneskole.
- 95 % av alle foresatte mener barn bør vente til etter 3. klasse eller eldre.
- 87 % av alle foresatte mener barn bør vente til etter 4. klasse eller eldre.

Med utgangspunkt i disse svarene har FAU utarbeidet retningslinjer som skal bidra til en trygg og felles praksis for barnas bruk av smarttelefon og sosiale medier. **Retningslinjene er ikke forbud, men anbefalinger som har bred støtte fra foresatte, rektor og skolens personale.**

Undersøkelsen viser at foreldre ønsker samarbeid, tydelig informasjon og konkrete råd, samtidig som det skal være rom for individuelle valg. Mange foreldre opplever i dag at det er vanskelig å si nei til smarttelefon og sosiale medier når andre barn får tilgang tidlig.

Forskning og økt oppmerksomhet peker i samme retning: **vent med smarttelefon**. FAUs undersøkelse viser at foreldre i stor grad er enige om at barn bør vente med smarttelefon til etter 4. klasse. For høyere trinn er svarene mer varierte, selv om det også her er en andel foreldre som gir uttrykk for at de ønsker å vente til etter barneskolealder før barnet får smarttelefon.

Mer om bakgrunnen for retningslinjer for mobil og sosiale medier

Nasjonal bevegelse

Initiativet "*Smarttelefonfri barndom 2030*" har som mål å gjøre barn i barneskolealder smarttelefonfri innen høsten 2030. Snart har 500 skoler i Norge bekreftet at foreldre jobber for at barna skal få en oppvekst uten smarttelefon. Nesten 200 skoler har fattet FAU-vedtak, og er i gang med tilrettelegging av samarbeid mellom foreldre som ønsker å utsette smarttelefon til etter barneskolen ([kilde](#)).

Lokalt fellesskap

Skjold skole, Apeltun skole, Ulsmåg skole, Paradis skole, Nattland skole og Midttun skole har tatt i bruk retningslinjer for smarttelefon- og sosialemediefri skole. Sædalen skole er også i gang med arbeid rundt dette. Vi ønsker å stå samlet. Vi mener at felles retningslinjer, i tråd med andre skoler i nærområdet, bidrar til å styrke skolemiljøet på tvers av skolene. Dette vil også være en fordel når barna skal begynne på ungdomsskole sammen.

Forskning

FAU mener at forskningen på området klart viser en sterk sammenheng mellom økt bruk av smarttelefoner og sosiale medier, og økt risiko for psykisk uhelse, mobbing og utenforskap blant barn og unge. Her refereres til noe av denne forskningen:

Forskning USA - Surgeon General's Advisory (2023):

- Tenåringer som bruker sosiale medier mer enn tre timer daglig har dobbelt så stor risiko for depresjon og angst.
- 95% av ungdom 13-17 år bruker sosiale medier, over en tredjedel "nesten konstant".
- Nesten 40% av barn 8-12 år bruker sosiale medier, selv om aldersgrensen er 13 år. • Nesten halvparten av tenåringer sier sosiale medier får dem til å føle seg dårligere med kroppen sin ([kilde](#)).

Professor Jonathan Haidt - "The Anxious Generation" (2024):

- 145% økning i depresjon blant jenter 2010-2021.
- 161% økning blant gutter samme periode.
- Fire reformer presentert på World Economic Forum 2025: Ingen smarttelefon før 14 år, ingen sosiale medier før 16 år, telefonfrie skoler, mer selvstendighet ([kilde](#)).

Canada - Systematisk forskning:

- I Canada økte innleggelsene for selvskading med 110% blant jenter i 2009-2014.
- Funn viser konsistent sammenheng mellom smarttelefon/sosiale medier-bruk og psykisk uhelse ([kilde](#)).

Europa - WHO Regional Office for Europe (2024):

- Problematisk bruk av sosiale medier økte fra 7% til 11% blant ungdom 2018-2022.
- Over 80% av europeiske ungdommer bruker sosiale medier daglig.
- Gjennomsnittlig skjermtid siden 2010 har mer enn doblet seg til rundt 3 timer daglig.
- Jenter rapporterer høyere grad av problematisk bruk enn gutter (13% vs 9%) ([kilde](#)).

Vanlige spørsmål og problemstillinger:

Spørsmål: *“Må vi ha felles retningslinjer for dette? Kan ikke alle bare ta selvstendige valg? Dette må være opp til hver enkelt familie å bestemme.”*

Svar: Dette er et helt legitimt spørsmål. Paradokset er at uten felles retningslinjer forsvinner den reelle valgfriheten for de fleste familier. Når 83,1% av foreldrene ønsker felles retningslinjer, handler det ikke om å bestemme over andre, men om å fjerne det sosiale presset som i dag tvinger familier til valg de egentlig ikke ønsker.

Retningslinjene er retningslinjer, **ikke** forbud. Familier kan fortsatt ta egne valg. Forskjellen er at foreldre som ønsker å vente med smarttelefon og sosiale medier får støtte til det, i stedet for å stå alene mot argumentet om at “alle andre har”. På den måten står familier fritt til å ta beslutninger basert på hva som er best for barnet, ikke basert på gruppepress og frykt for at barnet skal bli stående utenfor.

Det er viktig å understreke at hensikten med retningslinjene ikke er å fordømme eller stigmatisere familier som av ulike grunner velger å gi barna sine smarttelefoner. Disse valgene skal møtes med respekt og forståelse. Samtidig er det viktig at disse familiene også bidrar til å støtte dem som ønsker å vente, for eksempel ved å unngå smarttelefonbruk i sosiale sammenhenger og ved å begrense barnets bruk i møte med andre barn.

Spørsmål: *“Hva hvis barnet mitt har en medisinsk tilstand og trenger en smarttelefon?”*

Svar: Gjør det som er riktig for barnet ditt. Selvfølgelig - hvis et barn virkelig trenger en smarttelefon, for eksempel av helsegrunner, bør de få en. Målet med retningslinjene er ikke å ta bort nødvendige verktøy, men å redusere unødvendig smarttelefonbruk der det er mulig.

Spørsmål: *“Vi trenger smarttelefon for praktiske formål. For eksempel til Skyssapp, Vipps og Spond.”*

Svar: Det er absolutt enkelte praktiske formål som kan oppleves enklere med smarttelefon, men det finnes gode alternativ:

- Det finnes gode løsninger for buss og bybane. En kan f.eks. bestille fysisk Skysskort som en fyller på fra nettbutikken ([kilde](#)). Kollektivtransportsekselskapene begynner også å bli mer oppmerksom på behovet for smarttelefonfrie løsninger for barn og unge ([kilde](#)).
- De fleste banker tilbyr bankkort til barn (med begrensninger) helt ned i 6-års alder. FAU ønsker også å fremme at det skal være mulig å betale med kontanter eller kort ved sosiale arrangementer som f.eks idrettsarrangement og 17.mai, slik at barna ikke er avhengige av Vipps.
- Ved behov for Spond for kommunikasjon med trener og de man trener med, kan Spond brukes på nettbrett/data hjemme for nødvendig kommunikasjon innen idrett. Evt. supplert av kommunikasjon via SMS/ringing via tastetelefon/klokke. App på smarttelefon fører ofte til mange varsler og en forventning om å alltid være tilgjengelig. FAU vil også dele disse retningslinjene med Kringelbotn idrettslag og Sædalen idrettslag for samarbeid og tilrettelegging.

Spørsmål: "Det er ikke smarttelefonen som er problemet, men innholdet. La oss heller bli enige om grensesetting og foreldrekontroll?"

Svar: Svært mange foreldre erfarer at det i praksis er vanskelig å regulere innholdet og bruken. Det krever at et flertall i foreldregruppa er enige om når man skal åpne opp for ulike typer apper og innhold, om sosiale kjøreregler og tidsbegrensninger. Det krever også at foreldrene forblir enige over tid. Det er nok at noen få slipper opp, før snøballen ruller og "alle har". Veldig mange har erfart at det er nettopp dette som skjer, til tross for enighet i foreldregruppen.

Selv om man skulle klare å holde igjen på f.eks. sosiale medier, vil barna fortsatt kunne opprette meldingsgrupper og det vil være distraksjoner som spill, kamera, internett og andre apper som stjeler tid og fokus.

Dessverre er foreldrekontrollene ofte enkle å omgå. En rapport fra Norton i 2025 viste at 53% av barn med foreldrekontroller på smarttelefonene sine hadde omgått dem ([kilde](#)). I tillegg kan ikke foreldrekontroller forhindre overforbruk, sosialt press, eller eksponering for skadelig innhold gjennom jevnaldrende.

Når det gjelder de eldre barna, der et flertall i klassen allerede har fått smarttelefon, vil diskusjoner om innhold og foreldrekontroll være relevante. FAU ved Kringlebotn skole ønsker å legge til rette for dette, bl.a. ved å arrangere foreldremøte med foredragsholder fra Barneverket som har felles undervisning og gruppediskusjon med foreldre og elever.

Spørsmål: "Hvorfor er en smartklokke eller tastetelefon OK, men ikke smarttelefon?"

Svar: Den store forskjellen ligger i tilgangen til internett og apper. Det er i praksis vanskelig å begrense innholdet barna blir eksponert for på en smarttelefon. Det er flere måter å omgå foreldrekontrollen på og finne omveier som gir tilgang til sosiale medier og annet innhold.

Konstant tilgang til kamera og selfiekamera. Kombinert med sosiale medier eller meldingsgrupper er veien kort til mobbing, utenforskap og stor selvbevissthet rundt utseende.

Mange barn tilbringer mye tid foran en smarttelefon. Veldig få barn tilbringer mye tid foran en tastetelefon. En tastetelefon er ikke avhengighetsskapende og har rett og slett lavere underholdningsverdi for barn.

Smartklokker har ofte færre funksjoner enn vanlige smarttelefoner, selv om de kan gi tilgang til spill, kamera og meldingsapper. Liten skjerm gjør imidlertid langvarig bruk ubehagelig og uinteressant for barna. Det er også tungvint å skrive meldinger og navigere funksjoner, noe som gjør bruken mindre interessant.

Spørsmål: *“Storesøsken fikk mobil tidlig - vi kan ikke forskjellsbehandle”*

Svar: Mange familier står i denne situasjonen, og kunnskapen om de negative konsekvensene ved smarttelefon og sosiale medier er en helt annen nå enn for bare noen få år siden.

Med ny kunnskap er det lov å ombestemme seg. Hvis ditt eldre barn har telefon og du ikke ønsker å gi til det yngre barnet, er det best å være ærlig om hvorfor. Felles regler for trinnet kan gjøre dette valget lettere å stå i, da barn ofte sammenligner seg mest med jevnaldrende. Samtidig må hver familie avgjøre hva som er riktig for sitt barn i sin situasjon, og dette skal bli møtt med forståelse og respekt.

Spørsmål: *“Et forbud kan føre til utilsiktet ekskludering”*

Svar: Selv om en smarttelefon kan skape arenaer for inkludering, mener vi at smarttelefoner i mange tilfeller fører til økt ekskludering. Økonomiske forskjeller, teknologisk kompetanse og foreldreprioriteringer blir ofte synlige med smarttelefoner. Undersøkelser viser også at digital kommunikasjon ofte gir en illusjon av tilhørighet uten ekte sosial forbindelse. Blant annet har en dansk kommisjon vurdert trivsel blant barn og unge. Kommisjonen kom blant annet frem til at å vente med smarttelefon til 13 år og utsette sosiale medier vil bidra til økt trivsel ([kilde](#)).

Det er også viktig å understreke at hensikten med retningslinjene ikke er å fordømme eller stigmatisere familier som av ulike grunner velger å gi barna sine smarttelefoner. Disse valgene skal møtes med respekt og forståelse. Samtidig er det viktig at disse familiene også bidrar til å støtte dem som ønsker å vente, for eksempel ved å unngå smarttelefonbruk i sosiale sammenhenger og ved å begrense barnets bruk i møte med andre barn.